



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA



Departamento de Educación  
Sección de Educación  
Física y Deportes



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

SEDE DE OCCIDENTE

CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO

DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**Curso:** Actividad Deportiva Contra Resistencia Principiantes Mixto

**Sigla:** EF-6401

**Grupo:** 01

**Créditos:** 0

**Requisitos:** No tiene

**Modalidad:** Práctico

**Horario:** Miércoles 10:00 a 11:50 (2 horas prácticas)

**Periodo:** II Ciclo 2015

**Profesor:** M.Sc. Tyrone Loría Calderón

**Correo:** [tloria13@gmail.com](mailto:tloria13@gmail.com) **Oficina:** 25117154

## I. DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El presente curso trata sobre los aspectos básicos del acondicionamiento físico empleando máquinas biomecánicas y el trabajo con peso libre. Pretende iniciar al estudiante universitario en la práctica de la halterofilia o trabajo con pesas, actividad que se realiza desde hace varios años con diferentes fines, y que en la actualidad se ha implementado como “un estilo de vida saludable” y ha tenido gran aceptación entre hombres y mujeres de diferentes edades. Por medio de este curso, se busca que los estudiantes mejoren su condición física en general, principalmente su fuerza muscular. Debido a las diferencias individuales propias del ser humano se trabajará con programas generales y/o rutinas individuales con base en las pruebas realizadas previamente.

## II. OBJETIVOS GENERALES

- A) Contribuir con el desarrollo integral de los y las estudiantes universitarios por medio de los beneficios físicos, mentales y sociales que la actividad deportiva progresiva y sistemática produce en los individuos.
- B) Fomentar en los y las estudiantes una actitud positiva hacia el ejercicio y el deporte, que establezca el hábito de la práctica deportiva sistemática, como parte del mantenimiento y desarrollo de la salud integral de los y las estudiantes.



### III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Al finalizar el curso, los estudiantes:

1. Conocerán y aplicarán algunos conceptos básicos de la fisiología y biomecánica deportiva aplicadas al trabajo con pesas.
2. Conocerán y practicarán diferentes formas de calentamiento, así como diferentes estrategias de acondicionamiento físico.
3. Serán capaces de llevar sus propias tablas de control de entrenamiento semanal.
4. Conocerán y ejecutarán diversos ejercicios con y sin pesas para mejorar la fuerza básica.
5. Revitalizar y fortalecer la aplicación de valores humanos, mediante la participación activa y creadora de los espacios académicos que el curso ofrece.

### IV. CONTENIDOS TEMÁTICOS

- Elementos de la fisiología y biomecánica deportiva básica aplicadas
- Estructuración básica de sesiones de entrenamiento
- El calentamiento : su importancia, sus partes
- Conceptos de fuerza, resistencia, potencia, velocidad aplicados a las pesas
- Distribución de volumen e intensidad de trabajo aplicados a las pesas
- Sistemas de trabajo muscular
- Métodos de entrenamiento.
- Ejercicios contraindicados
- Vocabulario básico para el trabajo con pesas: flexión, extensión, aducción, abducción, etc.

### V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

- Explicaciones y demostraciones por parte del profesor
- Ejecución por parte de los alumnos: prácticas individuales, prácticas en parejas, prácticas grupales.
- Discusiones sobre temas de interés.



## VI. RECURSOS

- Sala de pesas
- Circuito Biosaludable
- Bicicletas estacionarias
- TRx
- Pizarra
- Tallimetro
- Balanza
- Grabadora

## VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Podrán asistir a lecciones los estudiantes universitarios debidamente matriculados en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **asistencia y participación activa en TODAS las lecciones**. Si un estudiante se niega a participar **ACTIVAMENTE** en una lección, automáticamente queda ausente en ella.
3. De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, el estudiante podrá **justificar por escrito** sus ausencias con la documentación respectiva y las razones del caso. Según este Artículo, “son justificaciones: la muerte de un pariente hasta de segundo grado, la enfermedad del estudiante, u otra situación de fuerza mayor o caso fortuito”.
4. Se considera llegada tardía al retraso del estudiante hasta los primeros 10 minutos de **cada lección**. Posterior a este tiempo, la llegada tardía **se convierte en ausencia**. Dos tardías conforman una ausencia.
5. El estudiante que **no se presente con la indumentaria deportiva respectiva** para el curso matriculado (pantaloneta (NO pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias), **queda ausente** en la(s) lección(es).
6. Se desarrollará el trabajo en equipo, buscando la evaluación formativa, máxima participación de los estudiantes matriculados en el curso.



### VIII. CRONOGRAMA

| FECHA        | CONTENIDO  | A CARGO DE             | NOTAS                            |
|--------------|--|------------------------|----------------------------------|
| 12 Agosto    | Actividad introductoria, reglas y recomendaciones                              | Profesor               | Lectura y discusión del programa |
| 19 Agosto    | Ambientación a la sala de pesas y mediciones, push ups, abdominales y lumbares | Profesor               |                                  |
| 26 Agosto    | Evaluaciones   | Profesor y estudiantes |                                  |
| 02 Setiembre | Evaluaciones   | Profesor y estudiantes |                                  |
| 09 Setiembre | Sistema de entrenamiento: Triserias y pentaserias                              | Profesor               |                                  |
| 16 Setiembre | Sistema de entrenamiento: Tabata   | Profesor               |                                  |
| 23 Setiembre | Sistema de entrenamiento Hi-low y Superslow                                    | Profesor               |                                  |
| 30 Setiembre | Entrenamiento con TRX  | Profesor               |                                  |
| 07 Octubre   | Sistema de entrenamiento: Macroserie y reps byrest                             | Profesor               | <b>Congreso UNA</b>              |
| 14 Octubre   | Sistema circuitos (propio peso del cuerpo)                                     | Profesor               |                                  |
| 21 Octubre   | Sistema de entrenamiento pirámide ascendente/descendente                       | Profesor               |                                  |
| 28 Octubre   | Rutina personal  | Profesor               |                                  |
| 04 Noviembre | Rutina personal  | Profesor               |                                  |
| 11 Noviembre | Rutina personal  | Profesor               |                                  |
| 18 Noviembre | Evaluaciones   | Profesor y estudiantes |                                  |
| 25 Noviembre | Mediciones   | Profesor y estudiantes |                                  |



## IX. REFERENCIAS

### Lectura Obligatoria

Google Books:

Blanco, A. (1993). 1000 Ejercicios de musculación. España: Editorial Paidotribo.  
<https://books.google.co.cr/books?id=TMmNy37iObcC&printsec=frontcover&dq=1000+Ejercicios+de+musculaci%C3%B3n&hl=es-419&sa=X&ved=0CCoQ6AEwAGoVChMIm4qbweGFxwIVhTweCh0zHwCc#v=onepage&q=1000%20Ejercicios%20de%20musculaci%C3%B3n&f=false>

### Lectura Complementaria

Google Books:

Pearl, B. Moran, G. (2003). La Musculación. Editorial Paidotribo. Octava Edición. Barcelona, España.

<https://books.google.co.cr/books?id=r805GbEZ6doC&printsec=frontcover&dq=Musculaci%C3%B3n.+Llucia&hl=es-419&sa=X&ved=0CCMQ6AEwAWoVChMlveKLteuFxlVTB0eCh0n1ASO#v=onepage&q&f=false>

## X. Otros:

"Este documento es propiedad intelectual de la Escuela de Educación Física y Deporte, de la Facultad de Educación, la Universidad de Costa Rica y del autor. Prohibida la reproducción total o parcial del plan de estudios programa de curso sin la debida autorización del autor del programa y del coordinador de la Escuela de Educación Física. Una vez autorizada la reproducción total o parcial de este documento, debe citarse la fuente y el autor del documento en la primera página del programa de curso de la institución que lo ha reproducido."